september 2025

LEEF tijd.

KICKBOKSER ENDY SEMELEER: 'JEZELF DURVEN ZIJN, DAT IS JE KRACHT'

TIPS: HOE OM TE GAAN MET TEGENSLAGEN

PRIJZENPUZZEL: WIN HET BOEK VAN DAI CARTER

VACATURE!

Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land

VALLEN EN OPSTAAN

Als kleine jongen, 5 jaar, kreeg ik een fiets. En omdat ik al heel goed kon steppen, dacht mijn vader dat ik ook direct kon fietsen. Dat ging natuurlijk verkeerd. Ik belandde met fiets en al in de heg bij de buren. Zo gaat het vaak in het leven. Er zijn ups en downs. Iedereen maakt dat mee.

Er zijn hele mooie herinneringen in het leven. Wanneer je denkt aan je eerste baan of aan de dag dat je ging trouwen met de liefde van je leven. Je kinderen krijgt en ziet opgroeien. Je gewaardeerd wordt om wat je doet voor een ander. Kortom, het leven zit vol mooie zaken. Maar er zijn ook gebeurtenissen die minder leuk zijn. Soms zelfs zo erg je even niet weet hoe je zoiets te boven komt. Een plotseling ontslag, een kleinkind met een verslaving, het verlies van je ouders en dan ook nog het dodelijke ongeluk van een kleindochter. Hoe kom je dit te boven?

Maar ondanks al die vreselijke momenten staan er gelukkig veel mensen om je heen, die je weer op de been helpen en je ondersteunen. Zulke personen wens ik u ook toe.

JAN SMIT

bestuurslid Ledenvereniging Oud en Nieuwe Land

INHOUD

4 Kickbokser Endy Semeleer

6 Tips en weetjes: omgaan met tegenslagen

8 Sportschool Fit Fun Emmeloord

10 ZONL De zorg van morgen

12 Valrisico laten testen

13 Stimuleringsfonds

14 Wijkagent Ko Richter

16 ZONL Voorzorgcirkel

17 De grote ledenavond met Lucia Rijker

18 Theater, vacature en extra puzzel

19 Prijzenpuzzel en colofon

20 Agenda

'Jezelf durven zijn, dat is je kracht.'

Endy Semeleer (29) is professioneel kickbokser en groeide op in Emmeloord. Als kind had hij één droom: profvoetballer worden. Maar het liep anders. Via een vriend kwam hij in aanraking met kickboksen en vond daar wat hij nooit meer losliet. Niet alleen fysiek, maar juist ook mentaal leerde hij zichzelf kennen. 'Kickboksen heeft me rust en respect bijgebracht. Het heeft me als mens gevormd.'

'Vroeger vocht ik buiten nog weleens, maar sinds mijn vijftiende nooit meer.' Endy lacht erbij, maar is bloedserieus. Kickboksen bracht hem discipline. 'Ik was een drukke jongen, vol energie. Ik zat op voetbal en daar ging ik helemaal voor. Tot een vriend me een keer meenam naar de kickbokssschool. Vanaf de eerste training was ik verkocht.' Vijf maanden later stond hij in de ring voor zijn eerste wedstrijd. Die won hij. En daarna bleef hij winnen. 'Ik was altijd aan het trainen. Eerst combineerde ik het nog met voetbal, maar dat was eigenlijk niet te doen. Toen ik werd afgewezen voor een voetbalopleiding en het kickboksen juist heel goed ging, heb ik de switch gemaakt.'

Alles met controle

Inmiddels vecht Endy op hoog niveau en staat hij onder contract bij Glory, de grootste kickboksorganisatie ter wereld. Naast zijn eigen trainingen geeft hij les aan kinderen en verzorgt hij regelmatig clinics. 'Het mooie is dat je iemand dan ziet veranderen. Ze komen binnen met wat bravoure of juist onzekerheid en gaan naar huis met een rechte rug. Dat is wat deze sport kan doen.' Nog steeds denken veel mensen dat kickboksen gewelddadig is.

Endy snapt waar dat beeld vandaan komt, maar hij bestrijdt het actief. 'Het draait juist om respect. Alles gebeurt met controle. Bij ons in de sportschool leer je omgaan met je grenzen, je lijf en je hoofd. Laat dat gewelddadige beeld los en je ontdekt hoeveel kracht erin zit.'

De klap die je niet ziet aankomen

Lange tijd won Endy alles. Tot hij opeens twee keer achter elkaar verloor. 'Toen kwam de klap. Niet fysiek, maar mentaal. Ik merkte dat ik onder druk minder presteerde en ik begreep niet waarom. Uiteindelijk heb ik een mental coach in de arm genomen. Dat was niet makkelijk, je wil toch sterk lijken, maar het heeft me veel opgeleverd. Sindsdien gaat het weer goed. Juist omdat ik mezelf ben gaan aankijken.' Dat is ook de boodschap die hij jongeren wil meegeven. 'We doen vaak stoer, maar we zijn ook gewoon mensen. Praat erover. Als je durft te zeggen wat je voelt, word je alleen maar sterker.'

Energie kwijt, rust gevonden

Sporten is voor Endy inmiddels veel meer dan alleen trainen. 'Het is mijn uitlaatklep. Als ik sport, voel ik me goed. En als ik me goed voel, ben ik een beter mens. Kickboksen heeft me geleerd om met stress om te gaan, rustig te blijven en respect te hebben voor anderen. Dat draag ik ook buiten de ring uit.' Zijn moeder is zijn grootste fan. 'Ze komt altijd naar mijn wedstrijden. Die steun voel ik. Ook op de momenten dat het even niet gaat. Juist dan besef je weer waarvoor je het doet.'

Jezelf durven zijn

Endy heeft zijn eigen unieke groet voor elke wedstrijd. Die hoopt hij ooit terug te zien bij jonge sporters. 'Ik wil de jeugd iets meegeven. Niet alleen over de sport, maar ook over jezelf durven zijn. In de ring én daarbuiten.' Zijn eigen voorbeeld is voormalig kickbokser Remy Bonjasky. 'Hij staat bekend om zijn eigen stijl. De technieken die hij in de ring liet zien, waren uniek. Ik vond het mooi dat hij zichzelf bleef, zelfs op het hoogste niveau.'

Voor Endy is dat het ultieme streven: niet alleen winnen, maar ook iets van jezelf laten zien. 'Daarom doe ik die groet. Misschien neemt de nieuwe generatie dat straks weer van mij over.'

Endy in het kort

Endy Semeleer is geboren op Curaçao en verhuisde op z'n tweede naar Nederland. Hij groeide op in Emmeloord en begon op zijn vijftiende met kickboksen.

In zijn jeugd bleef hij ongeslagen. Inmiddels is hij meervoudig wereldkampioen en vecht hij op het hoogste niveau bij Glory. Naast zijn eigen carrière zet Endy zich in voor de jeugd, onder andere door les te geven en clinics te organiseren. Zijn handelsmerk? Speciale lange stoten en veel beweging in de ring.

MET VALLEN EN OPSTAAN HOE OMGAAN MET TEGENSLAG EN JE KIND ZELFSTANDIGHEID BIJBRENGEN

Tegenslagen horen bij het leven, en leren omgaan met falen is cruciaal voor persoonlijke groei. Juist door te vallen en weer op te staan ontwikkelen mensen veerkracht, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.

WIST JE DAT...

Thomas Edison meer dan duizend keer faalde voordat hij de gloeilamp uitvond? Zijn visie? 'Ik heb niet gefaald, ik heb duizend manieren gevonden die niet werken.'

WIST JE DAT...

Psychologen de term growth mindset gebruiken als je tegenslagen ziet als leermomenten? Dit helpt kinderen en volwassenen om positiever naar uitdagingen te kijken.

WIST JE DAT...

Onderzoek aantoont dat mensen die falen en leren doorzetten, later succesvoller en gelukkiger zijn dan degenen die obstakels proberen te vermijden.

ZO GA JE OM MET TEGENSLAGEN

Zie falen als feedback. Analyseer wat er misging en hoe je het anders kunt doen. Blijf positief. Zelfkritiek mag, maar blijf niet hangen in negativiteit.Bouw veerkracht op. Probeer nieuwe uitdagingen bewust aan te gaan en leer van fouten.

HOE VOORKOM JE DAT JE EEN CURLING-OUDER WORDT?

Curlingouders vegen alle obstakels voor de voeten van hun kind weg. Hierdoor leren ze minder goed om te gaan met tegenslagen. Voorkom dit door:

- je kind fouten te laten maken en het zelf oplossingen te laten bedenken;
- niet meteen te helpen, maar advies te geven en te begeleiden;
- zelf een voorbeeld te zijn in hoe je omgaat met tegenslagen.

'LEREN VALLEN EN WEER OPSTAAN IS ESSENTIEEL VOOR EEN STERKE EN ZELFSTANDIGE TOEKOMST.'

'Je hoeft niet sportief te zijn om te mogen sporten'

Of je nu net begint of al jaren sport: bij Fit Fun in Emmeloord voelt iedereen zich thuis. Jong, oud, fit of (nog) niet: hier sport je op jouw manier, in een fijne en persoonlijke sfeer. 'Bij ons is echt iedereen welkom,' vertelt Bas Dekker, fitnessinstructeur bij Fit Fun. 'Of je nu je tenen kunt aanraken of al blij bent dat je van de bank afkomt: we helpen je vooruit. Sporten moet goed voelen, niet als een verplichting.'

Fit Fun is een écht familiebedrijf. 'Mijn ouders zijn ooit begonnen met de gedachte: je hoeft niet sportief te zijn om te mogen sporten. Die gedachte zit nog steeds in alles wat we doen. En dat merk je. Onze leden lopen uiteen van 14 tot 96 jaar, met een gemiddelde leeftijd rond de 55. Vooral de groep 50+ is goed vertegenwoordigd in de sportschool. Iedereen heeft zijn eigen doelstellingen en iedereen moet daaraan kunnen werken in een veilige omgeving.'

Starten met een plan

Wie begint bij Fit Fun krijgt meteen een persoonlijke aanpak. 'De eerste weken kijken we goed hoe het gaat. We maken een schema, lopen samen alles door en checken of je lekker op gang bent. En zien we je even niet? Dan bellen we hoe het gaat.'

Alles draait om laagdrempeligheid. 'Veel mensen vinden een sportschool spannend. Daarom zorgen we ervoor dat je weet wat je moet doen én is er altijd iemand die je kan vragen om hulp.'

Blijven sporten, zonder tegenzin

Om gemotiveerd te blijven, is afwisseling belangrijk. 'We maken elke zes tot acht weken een nieuw schema. Zo blijf je vooruitgaan en blijft het leuk. We beginnen vaak met makkelijke toestellen en bouwen daarna rustig op met wat meer uitdaging.' Daarnaast is het belangrijk om niet te streng te zijn voor jezelf. Er is wel eens onderzoek gedaan naar het sportgedrag van mensen. Wist je bijvoorbeeld dat je ongeveer drie maanden nodig hebt om routine te krijgen in het sporten? Daarom monitoren wij de eerste twaalf weken intensief. Heeft iemand dan wat extra motivatie nodig, dan kijken wij in hoeverre we dat kunnen geven.'

Meer dan alleen sporten

Voor veel leden is Fit Fun ook een sociale plek. 'We zien vriendschappen ontstaan, mensen samen sporten of gewoon even een praatje maken. Laatst hadden twee dames samen lunchplannen. Ze hadden elkaar hier leren kennen, dat is dan wel heel leuk.'

Ook voor wie wat ouder is, denkt Fit Fun mee. 'We maken schema's die passen bij jouw lichaam en tempo. Er loopt nu een stagiair rond die samen met een instructeur bezig is met een valpreventieprogramma. Dat programma willen we in de toekomst graag aanbieden. Zo proberen we op allerlei manieren bij te dragen aan een gezonde en veilige levensstijl.'

Kom kennismaken

Zin om het eens te proberen? Bij Fit Fun kun je een week gratis sporten. In die week krijg je twee introductielessen, een persoonlijk schema en begeleiding in de zaal. Bevalt het? Dan loopt je lidmaatschap door. Toch niet jouw ding? Geen probleem, je zit nergens aan vast!

Meld je aan via de website, bel of stuur een berichtje via social media. We nemen contact met je op.

Wilgenlaan 10, 8302 AM Emmeloord
0527- 61 36 37 | info@fitfun.nl | www.fitfun.nl

ZORGGROEP
Oude en Nieuwe Land

Hoe vormen we **de zorg van morgen?**

Door **vandaag samen in beweging** te komen!

Wat kan jij doen?

Bekijk de talkshow!

Samen zullen we leven

De zorg staat onder druk. Steeds meer mensen hebben zorg nodig, terwijl het aantal zorgprofessionals niet meegroeit. Hoe houden we de zorg toegankelijk? En hoe blijf jij zelf aan het roer staan, ook als je zorg nodig hebt? Het vraagt iets van ons allemaal.

In **3 afleveringen** gaan we in gesprek over:

1 **Samen leven**
Hoe zorgen we meer voor elkaar?

2 **Waardevol leven**
Wat maakt ons leven waardevol, tot het einde?

3 **Zelfstandig leven**
Wat kan je zelf doen, ook als zorg nodig is?

Bekijk de talkshow!
Scan de QR-code of ga naar:

zorggroep-onl.nl/SamenZullenWeLeven

zorggroep-onl.nl/SamenZullenWeLeven

LAAT JE VALRISICO TESTEN EN BLIJF ZELFSTANDIG

Ouderen hebben een verhoogd risico op vallen, wat kan leiden tot vervelende blessures, angst en verlies van zelfstandigheid. Gelukkig zijn er eenvoudige manieren om inzicht te krijgen in jouw valrisico en passende maatregelen te nemen.

Bij een valrisicotest kijkt een specialist, zoals een fysiotherapeut, naar je balans, spierkracht en mobiliteit. Op basis van deze test krijg je advies over oefeningen en eventuele aanpassingen die je kunnen helpen om veilig en stabiel te blijven bewegen.

Ook in de gemeentes Urk, Noordoostpolder en Steenwijkerland worden deze testen kosteloos aangeboden. Door je valrisico te laten testen, krijg je praktische handvatten om vallen te voorkomen en langer zelfstandig te blijven.

Noordoostpolder
Op donderdag 2 oktober 2025 vindt de vierde bijeenkomst 'Zo blijft u zeker op de been' plaats in Emmeloord voor inwoners van 65 jaar en ouder.

Meer informatie en aanmelden:
www.noordoostpolder.nl/ouder-worden
of bel naar **0527 61 52 51**.

Steenwijkerland
Valpreventietest op 8 oktober in Steenwijk en 9 oktober in Blokzijl.

Meer informatie en aanmelden:
www.actiefsteenwijkerland.nl of
via **06 82 04 30 50**.

Urk
Kom voor een valrisicotest naar de Vitaliteitsmarkt in november. Datum en locatie worden later bekend gemaakt.
www.expertgroepvalpreventie.nl.

DOE MEE AAN ÉÉN VAN DE ONDERSTAANDE ACTIVITEITEN IN JOUW GEMEENTE. ZO BLIJF JE ACTIEF EN VEILIG IN JE EIGEN OMGEVING.

VAN SPEELVELD NAAR BUURTTUIN: DE RIKKING KRIJGT STEUN VAN HET STIMULERINGSFONDS

Wat begon als een idee aan de keukentafel, groeide uit tot een groen hart voor de wijk: speelveld De Rikking in Steenwijk wordt omgetoverd tot een toegankelijke speeltuin vol leven en ontmoeting. Dankzij een bijdrage van € 1000,- van het Stimuleringsfonds komt die droom nu een stap dichterbij.

'We zijn in juni 2024 gestart met een werkgroep van buurtbewoners. Samen met de gemeente, wijkvereniging en buurtwerker hebben we plannen gesmeed, wensen opgehaald en draagvlak gecreëerd,' vertelt Natasja Kat, één van de initiatiefnemers en bewoner van De Rikking.

De buurttuin wordt een plek voor jong en oud, met duurzame speeltoestellen, een pluktuin, een dam- en schaakbord en ruimte voor buurtactiviteiten. 'We willen een plek waar iedereen zich welkom voelt,' zegt Natasja. 'Ook mensen met een beperking kunnen straks meedoen.'

Op 31 december vorig jaar werd het plan feestelijk gepresenteerd, inclusief een oliebollenactie die ruim € 200,- opbracht. In februari volgde het goede nieuws: de subsidie is toegekend. 'Die erkenning gaf ons echt een boost,' zegt Natasja. 'Nu kunnen we door.'
Dit najaar bouwen buurtkinderen vogelhuisjes en een insectenhotel. En als alles klaar is? 'Dan vieren we het met een groot openings-feest. Want samen maken we de buurt mooier.'

Leden kunnen € 1000,- aanvragen voor een verbindend project in hun buurt. Kijk op **www.uwledenvereniging.nl/stimuleringsfonds** voor alle informatie.

'LIEVER EEN BELLETJE TE VEEL DAN DAT MENSEN TE LANG BLIJVEN DOORLOPEN MET HUN PROBLEMEN.'

Ko Richter werkt al jaren als wijkagent, eerst in Almere, nu op Urk. Hij kent beide werelden goed en ziet grote verschillen. 'In Almere ging het echt anders dan op Urk. Soms ging ik vijf keer voor niks naar een adres. Mensen deden gewoon niet open. Op Urk is dat anders. Als je hier laat zien dat je het goed met mensen voor hebt, dan kom je binnen. Letterlijk en figuurlijk.

Zijn geheim? Aanwezig zijn. Ko rijdt op de fiets of speed pedelec door het dorp en is voor veel mensen laagdrempelig aanspreekbaar. 'Iedereen heeft mijn nummer. Dat is niet altijd handig als ik vrij ben, maar het hoort erbij. Liever een belletje te veel dan dat mensen te lang blijven doorlopen met hun problemen.' Als wijkagent is Ko eigenlijk altijd bezig met coördineren. Hij verwijst door, verbindt en overlegt met talloze netwerkpartners: van het Leger des Heils tot woningbouw, van financiële hulpinstanties tot verslavingszorg. 'Wij zijn geen hulpverleners, maar we kunnen wél de juiste contacten leggen.'

VALLEN, OPSTAAN EN DÓÓR

Ko vertelt over mensen die verslaafd raken, financieel vastlopen of in aanraking komen met justitie. 'Maar op Urk zie je ook vaak dat mensen weer opkrabbelen. Ze krijgen een partner, kopen een huis, trouwen, krijgen kinderen. En ineens keert de rust terug. Ze pakken hun leven weer op. Alsof er een knop omgaat. En dat gun ik iedereen.

Dat mensen op Urk zich niet snel gewonnen geven, is volgens Ko typerend voor de gemeenschap. 'Er is hier veel saamhorigheid. Problemen worden niet ontkend, maar ook niet genegeerd. En als iemand weer opstaat na een heftige periode, wordt dat vaak omarmd in plaats van veroordeeld.'

GRENZEN STELLEN

Er staat altijd een team van wijkagenten klaar om de gemeenschap van dienst te zijn. Toch is het niet alleen helpen en waarschuwen, vertelt Ko. 'Als we moeten handhaven, doen we dat ook. Bekeuringen uitschrijven, strafrechtelijke onderzoeken uitvoeren en aanhoudingen verrichten horen er ook bij. Anders wordt het een chaos, terwijl we juist willen dat het hier leefbaar blijft.

En leefbaar is het. 'De mensen op Urk zijn eerlijk en werken had. Ze zijn niet perfect maar wel écht. En dat maakt het mooi om hier te werken.'

STERKE GEMEENSCHAP

Op Urk sta je er zelden alleen voor. Wie hier valt, bijvoorbeeld door verslaving, schulden of psychische problemen, valt zelden buiten de boot. Want op Urk is altijd wel iemand die je opvangt: een buurman, een familielid, een werkgever, de dominee. En anders is er wel een organisatie of netwerkpartner die meedenkt.

Wijkagent Ko Richter ziet het vaak gebeuren: mensen die tijdelijk de grip verliezen, maar dankzij hulp, vertrouwen en vasthoudendheid weer opkrabbelen.

Urk is een gemeenschap waar normen en waarden nog stevig verankerd zijn, waar mensen elkaar kennen én zien. En juist daardoor ontstaat er ruimte om te vallen, én weer op te staan.

ZONL START MET EERSTE VOORZORG-CIRKEL IN DE NOORDOOSTPOLDER

Zorggroep Oude en Nieuwe Land (ZONL) heeft als eerste zorgorganisatie in de Noordoostpolder een Voorzorgcirkel opgericht in appartementencomplex Golfslag. Dit is een netwerk van buurtbewoners die elkaar helpen met alledaagse dingen, zoals boodschappen doen of een praatje maken. Het initiatief stimuleert onderlinge verbondenheid en houdt zorg toegankelijk in een samenleving met toenemende zorgvragen.

Hoewel sommige bewoners het vanzelfsprekend vinden om klaar te staan voor een ander, blijkt hulp vragen in de praktijk niet altijd makkelijk. De Voorzorgcirkel biedt hierin uitkomst door kleine netwerken te vormen van mensen die dicht bij elkaar wonen. Doordat je elkaar leert kennen, wordt het makkelijker om hulp te vragen en aan te bieden.

Tijdens een bijeenkomst ontstond meteen een bijzondere klik tussen een oudere dame die graag kookt en een jonge buurvrouw met weinig tijd. Ze besloten samen te eten, met bloemkool als eerste gerecht. Een mooi voorbeeld van verbinding tussen generaties.

De Voorzorgcirkel heeft zich landelijk bewezen als succesvol concept. Ook in de Noordoostpolder wordt deze aanpak nu omarmd. ‘Het zou geweldig zijn als we dit in de hele regio kunnen uitrollen,’ aldus initiatiefnemer Pauline van der Zee.

ZONL ondersteunt dit initiatief als onderdeel van haar visie op de zorg van morgen. Door in te zetten op de kracht van de samenleving kunnen mensen langer zelfstandig en met plezier thuis wonen, met een netwerk om op terug te vallen.

AANMELDEN?

Deze avond is exclusief voor leden. Bestel tickets via **uwledenvereniging.nl**. Nog geen lid? Word lid en bestel direct kaarten voor jouw huishouden. Toegang wordt gecontroleerd bij de ingang.

WAT IS MENTALE GEZONDHEID?

Mentale gezondheid gaat over hoe je je voelt, denkt en omgaat met het leven. Het betekent niet dat je altijd blij bent, maar dat je veerkracht hebt om met uitdagingen om te gaan. Net zoals je je lichaam traint om fit te blijven, verdient je geest ook aandacht en zorg.

INFORMATIE

Wanneer: woensdag 29 oktober
Waar: Koningshof, Urk
Tijd: inloop 19.00 uur, start 20.00 uur

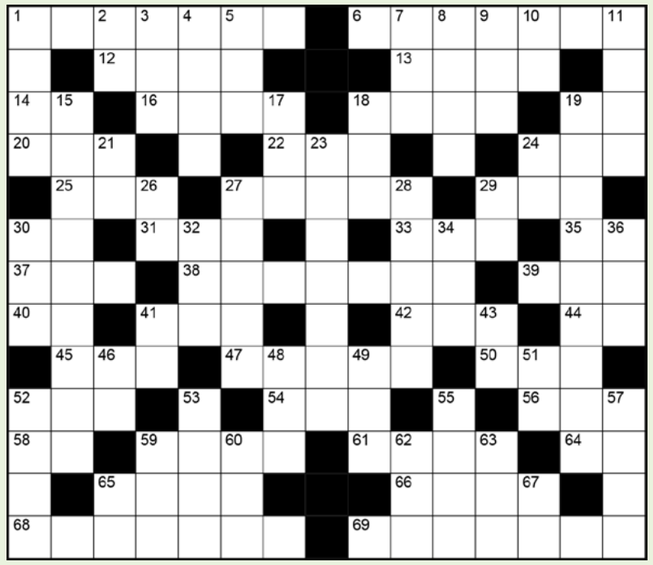
GROTE LEDEN-AVOND MET LUCIA RIJKER

Lucia Rijker is een van Nederlands bekendste en succesvolste sportvrouwen. Met zes wereldtitels in boksen en kickboksen, een rol als actrice in de film Million Dollar Baby én haar werk als coach en spreker heeft ze een indrukwekkende carrière. En... op woensdag 29 oktober is ze te gast als spreker bij onze grote ledenavond op Urk!

Lucia deelt haar persoonlijke verhaal over de reis die het leven is. Een reis vol uitdagingen, tegenslagen en overwinningen. ‘De uitdaging is om zo dicht mogelijk bij je ware zelf te blijven en je potentieel te benutten,’ vertelt ze.

Bekend van de televisieserie Dream School, combineert Lucia fysieke kracht met mentale diepgang. Zo hielp ze jongeren om in zichzelf te geloven, te groeien en verbinding te maken vanuit het hart. Dit thema sluit aan bij de aandacht voor mentale gezondheid, een onderwerp dat steeds belangrijker wordt.

EXTRA PUZZEL



Horizontaal
1 vleesgerecht **6** driepoot
12 ploegsnede **13** hoofd v.e. moskee
14 personal computer **16** band
18 overal **19** pers. vnw. **20** sluis
22 nauw **24** kledingstuk **25** insect
27 carnavalsgroet **29** teug
30 lidwoord **31** zangnoot **33** gebogen been **35** eerste kwartier **37** behoeftig
38 waanbeeld **39** een zekere
40 bergplaats **41** vlaktemaat **42** ieder
44 soortelijk gewicht **45** handwarmer
47 ijverig **50** optreden **52** amfibie
54 Bijbelse priester **56** fraaie kleding
58 voegwoord **59** op die plaats
61 keer **64** knokploeg **65** lokaal
66 spoorstaaf **68** viking **69** boef.

Verticaal
1 witkalk **2** ultraviolet **3** pret
4 zangstuk **5** vreemde munt
7 vogelverblijf **8** liefdesgod **9** mak
10 in memoriam **11** glazen verpakking
15 beroep **17** seconde **18** Turks bevelhebber **19** gummiknuppel
21 Sovjet-Unie **23** puur **24** dat is
26 Gedeputeerde Staten **27** iedereen
28 patat **29** notabene **30** vallei
32 nageslacht **34** mager **36** inkeping
41 gereed **43** vogel **46** of dergelijke
48 ijzerhoudende grond **49** visgerei
51 muziekschijfje **52** wortel **53** roem
55 mannelijk dier **57** berouw
59 mannetjesbij **60** op de wijze van
62 papegaai **63** deksel **65** aldus
67 Chinese munt.

Vacature-alert: wij zoeken een nieuwe verenigingsmanager
www.uwledenvereniging.nl/vacature

MET KORTING NAAR HET THEATER

HARM & ROELOF

Zondag 2 november - Steenwijk

'Met de kraant op 't taofelzwilkie' Harm en Roelof brengen op hun eigen Drentse wijze het nieuws tot leven: met taalgevoel, muziek, humor en ontroering. Herkenbare verhalen, actuele thema's en een vleugje nostalgie maken elke avond met hen bijzonder.

Normale prijs € 19,50
Leden bestellen kaarten met **€ 2,50 korting***.
Gebruik de code **LEEFtaofelzwilkie** op **www.demeenthe.nl** of via **0521 514 004.**

** Let op: beperkt aantal kaarten beschikbaar.*

DE GOUDEN HERINNERING

Dinsdag 4 november - Emmeloord

Robin & Roel brengen met muziek en foto's dierbare herinneringen tot leven. Samen met het publiek blikken ze terug op mooie én moeilijke momenten, omgeven door nostalgische liedjes die het verleden dichtbij brengen.

Normale prijs: € 19,50
Leden bestellen kaarten met **€ 2,50 korting***.
Gebruik de code **LONL** op **www.theater-voorhuys.nl**

** zolang de voorraad strekt. Korting geldt niet op al verkochte kaarten.*

WIN MET DEZE DOORSTREPER!

Streep alle woorden in deze doorstreper weg. De overgebleven letters vormen een woord. Mail de oplossing vóór 1 december 2025 naar info@uwledenvereniging.nl onder vermelding van naam én lidnummer en wie weet win je één van de twee boeken 'Mentale kracht' van Dai Carter.

I	V	L	V	E	E	R	K	R	A	C	H	T	M	D
E	S	E	V	O	L	H	A	R	D	I	N	G	I	S
O	U	E	R	E	O	C	E	P	R	O	C	E	S	E
R	W	R	C	T	R	R	K	R	A	C	H	T	L	I
G	I	M	E	C	R	A	U	C	S	N	E	N	U	T
N	L	O	G	N	U	O	N	I	E	T	I	F	K	A
I	S	M	N	S	I	S	U	D	T	G	E	A	K	T
R	K	E	I	I	P	L	A	W	E	G	S	L	I	N
E	R	N	G	O	L	R	P	B	E	R	A	E	N	O
T	A	T	O	V	E	R	W	I	N	N	I	N	G	R
E	C	H	P	B	R	U	D	O	C	O	R	N	G	F
B	H	Z	T	V	E	R	L	I	E	S	E	T	G	N
R	T	S	T	I	N	S	P	A	N	N	I	N	G	O
E	A	A	N	P	A	S	S	I	N	G	E	D	N	C
V	Z	E	L	F	V	E	R	T	R	O	U	W	E	N

AANPASSING
CONFRONTATIE
DISCIPLINE
FALEN
GROEI
HERSTEL
HOOP
INSPANNING
KRACHT
LEERMOMENT
LEREN
MISLUKKING
NIEUW BEGIN
OVERWINNING
POGING
PROCES
SUCCES
VASTBERADENHEID
VEERKRACHT
VERANDERING
VERBETERING
VERLIES
VERTROUWEN
VOLHARDING
VOORUITGANG
WILSKRACHT
ZELFVERTROUWEN

Oplossing

Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land werkt nauw samen met Zorggroep Oude en Nieuwe Land.

Het lidmaatschap van de ledenvereniging is voor de duur van een kalenderjaar en geldt per huishouden.

De contributie is € 15,- per jaar. Bij automatische incasso betaal je slechts € 12,50. Je kunt je op elk moment van het jaar aanmelden.

Als bewijs van jouw lidmaatschap ontvang je een ledenpas. Opzeggen voor het volgende jaar dient vóór 1 november van het lopende jaar schriftelijk te gebeuren.

Bezoek voor aanmeldingen lidmaatschap of adreswijzigingen onze website of neem contact op met de ledenadministratie door te bellen met 0521 539 893 of te mailen naar info@uwledenvereniging.nl

Bekijk het totale dienstenaanbod op www.uwledenvereniging.nl of kijk op onze Facebookpagina.

COLOFON
LEEFtijd is een uitgave van Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land en verschijnt drie keer per jaar.

Mr. Zigher ter Steghestraat 9, 8331 KG Steenwijk.

info@uwledenvereniging.nl, 0521-53 98 93, www.uwledenvereniging.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie.

Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Redactie en fotografie: Leden-vereniging Oude en Nieuwe **Land. Interview en vormgeving:** Flow Media.

AGENDA

KIJK VOOR HET COMPLETE AANBOD EN UITGEBREIDE INFORMATIE EN AANMELDEN OP WWW.UWLEDENVERENIGING.NL/AGENDA.
BIJ VOORKEUR AANMELDEN VIA DE WEBSITE.

SLAAP! KINDERSLAAPCOACH SUZANNE WILLEKES

15 oktober 2025, 19.30 uur, inloop 19.15 uur.

FlevoMeer Bibliotheek Urk

Met humor en anekdotes praat de eerste gecertificeerde kinderslaapcoach ons door de theorie van het slapen heen. Je krijgt tips hoe we die kleine een nacht heerlijk door kunnen laten slapen.

Leden: gratis
Niet leden: vanaf € 5,-

GROTE LEDENAVOND MET LUCIA RIJKER

29 oktober 2025, 20.00 uur, inloop 19.00 uur.

Koningshof Urk

Ervaar de kracht van doorzettingsvermogen. Lucia Rijker deelt haar levensverhaal. Ze motiveert het publiek om hindernissen te overwinnen en zowel persoonlijke als professionele doelen te realiseren. Je wordt ontvangen met koffie/thee met een Urker Lekkernij en na afloop staat er een drankje klaar.

Deze avond is exclusief voor leden.

DAGTRIP CONCERTGEBOUW AMSTERDAM

9 november 2025

Opstappen in Steenwijk en Emmeloord

We vertrekken 's morgens vroeg, want om 12.00 uur begint in het Concertgebouw het lunchconcert 'Brahms Symfonie nr. 2 en Beethoven' in de Grote Zaal.
Dit concert duurt tot 13.00 uur. De bus vertrekt om 16.00 uur weer vanuit Amsterdam. Op de terugweg nuttigen we een schnitzeldiner.

Leden: € 68,-
Niet leden: € 90,-

(Inclusief vervoer per luxe touringcar, 2e rang concerttickets, avondeten. Exclusief lunch en drankjes)

PUBERS ACHTER HUN SCHERMEN

10 november 2025, 19.30 uur, inloop 19.15 uur.

Bibliotheek Kop van Overijssel, Steenwijk

Aletta Smits, bekend van haar boek 'het Puberbrein', vertelt in Steenwijk over pubers en hun schermen. Wanneer moet je je zorgen maken? De do's en dont's voor ouders. En, wat heeft een puber aan dat gegame?

Leden: gratis
Niet leden: vanaf € 5,-

Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land